

杉戸の食育☆簡単レシピ

～免疫力を高めるレシピ～

しらす入りにんじんしりしり



にんじん（特に皮の下）に多く含まれるβ-カロテンは、皮膚や粘膜を強くしたり、免疫力を高めたりするはたらきがあります。油を使った料理にすると吸収率が上がります。

作り置きできるので、お弁当やもう1品プラスしたい時のおかずとしてもおすすめです！

杉戸町マスコットキャラクター
すぎびよん



<材料> 2人分

(1人分:118kcal、塩分1.1g)

にんじん	1本	白だし	小さじ1
しらす干し	30g	みりん	小さじ2
ごま油	大さじ1	しょうゆ	小さじ1

<作り方>

1. にんじんは皮をむかずに干切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて弱めの中火にかけ、しらすを入れて少しカリッとするまで炒める。
3. にんじんを入れて少ししんなりするまで炒め、白だし、みりん、しょうゆを入れてさらに炒めて全体に味をなじませる。

「しりしり」って何？

「しりしり」とは、「干切り」や「すりおろす」という意味の沖縄の方言です。にんじんしりしりは、干切りにしたにんじんと卵を炒めた沖縄の郷土料理です。今回は卵の代わりにしらす干しを入れてアレンジしましたが、明太子やツナ缶を入れてもおいしくいただけます。

発行:杉戸町健康支援課(保健センター)

杉戸の食育☆簡単レシピ

～免疫力を高めるレシピ～

しらす入りにんじんしりしり



にんじん（特に皮の下）に多く含まれるβ-カロテンは、皮膚や粘膜を強くしたり、免疫力を高めたりするはたらきがあります。油を使った料理にすると吸収率が上がります。

作り置きできるので、お弁当やもう1品プラスしたい時のおかずとしてもおすすめです！



杉戸町マスコットキャラクター
すぎびよん

<材料> 2人分

(1人分:118kcal、塩分1.1g)

にんじん	1本	白だし	小さじ1
しらす干し	30g	みりん	小さじ2
ごま油	大さじ1	しょうゆ	小さじ1

<作り方>

1. にんじんは皮をむかずに干切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて弱めの中火にかけ、しらすを入れて少しカリッとするまで炒める。
3. にんじんを入れて少ししんなりするまで炒め、白だし、みりん、しょうゆを入れてさらに炒めて全体に味をなじませる。

「しりしり」って何？

「しりしり」とは、「干切り」や「すりおろす」という意味の沖縄の方言です。にんじんしりしりは、干切りにしたにんじんと卵を炒めた沖縄の郷土料理です。今回は卵の代わりにしらす干しを入れてアレンジしましたが、明太子やツナ缶を入れてもおいしくいただけます。

発行:杉戸町健康支援課(保健センター)